

DO MEDO



A LIBERDADE

Ativando sua identidade

Do medo à liberdade

Ativando sua identidade

2021 Glaysson souza
Todos os direitos reservados.

Índice

Introdução	5
O cérebro trino	11
O medo no corpo do indivíduo	17
Mídia do medo	19
O vírus respiratório Covid-19 na mídia	23
Como se proteger do medo	27
Autoconhecimento e descobrimento da identidade gera liberdade	40
Conclusão e palavras finais	45

Do medo à liberdade Ativando sua identidade

Introdução



O medo é uma das 27 emoções, analisadas em uma pesquisa divulgada pela Universidade de Berkeley na Califórnia nos Estados Unidos, sendo que, inúmeros homens e mulheres foram investigados analisando suas emoções para chegar nesse resultado. Emoção é um sentimento expressado, a palavra emoção deriva do latim, e pode ser entendido como, “mover para fora”, são sentimentos que não podemos conter e se manifestam nos indivíduos. Em um estudo feito por Darwin, diz que o medo é uma das emoções primárias e está presente também nos animais. Podendo desencadear inúmeras reações no homem como sorrir ou chorar involuntariamente, ato de tremer o corpo, sudorese, boca seca, falta de ar, dentre outras, lembrando que essas reações podem variar de pessoa para pessoa, sendo apenas uma base para um melhor entendimento dessas reações químicas que são provocadas e que correspondem ao resultado da emoção medo. As emoções data de tempos imemoriais e estão presentes em todos os povos e culturas, inúmeras pesquisas são feitas sobre como se formam as emoções e são estudadas por pesquisadores de todo o mundo em diferentes épocas e diferentes formas.

Um melhor entendimento das emoções é a chave para inúmeros tratamentos de inúmeras doenças ou padrões da vida humana. Uma das emoções mais recorrentes é o medo, desde a antiguidade o medo é veículo de sobrevivência para os seres humanos e talvez o maior recurso da sobrevivência que havia disponível na época, portanto o medo servia como barreira para prevenir incidentes que poderiam levar a uma ferida, doença ou morte, sendo a emoção de probabilidade do perigo intenso na vida cotidiana imaginário ou real, possibilitando proteção do indivíduo frente a ameaça. Nos dias atuais o medo deve ser gerenciado para que não se transforme em uma fobia. Fobia é o medo de forma mais intensa, um transtorno de ansiedade, medo extremo de algo, mesmo que não condiz com a proporção e a realidade.

O medo é individual e está ligado com a formação individual de cada um, e tem um papel fundamental na sobrevivência do homem, como dito antes. Todos os seres humanos sentem medo, o medo é inerente ao homem. A emoção é uma resposta fisiológica e automática, sempre sentimos medo, se não tivermos medo certamente não estaríamos vivos hoje, o medo é importante e garante a integridade física.

O problema é quando o medo nos paralisa e atrapalha no convívio diário, ou seja, quando há uma reação desproporcional a ameaça. Ansiedade com medo, gera antecipação do medo, afetando sua vida natural. Medo permanente e ansiedade permanente forma o stress. O excesso de medo sobrecarrega o organismo e abaixa a imunidade natural. Colocar o foco no presente ajuda a não perder energia e não causar stress.

Com a ideia de uma ameaça iminente, que possa ser contra a segurança ou a vida de alguém, compostos químicos são ativados no cérebro, que provocam o medo, o medo é químico. O medo leva a duas principais reações físicas, uma é reagir, a outra é fugir, que pode ser provocado por coisas sem lógica, um exemplo, são as lendas, medo de um monstro, ou algo semelhante.

Com o desequilíbrio profundo gerado por essa emoção, pode afetar a pessoa no psicológico e no físico, que pode ser sinal de que a pessoa possui uma fobia, gerado por excesso da emoção negativa.